



ದೈವದ ಕೋಲಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಈಗ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ್ದರೂ, ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ನೈತಿಕತೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಈ ಆರಾಧನಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದ ತಲೆಮಾರುಗಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಚೆಲ್ಲಾಪಿಲ್ಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ದೈವಾರಾಧನೆ ಪದ್ಧತಿಯು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಏಕತೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. 'ಕೋಲದ ಕಾಲ' ಆರಂಭಗೊಂಡಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, 'ದೈವಾರಾಧನೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ'ಯ ವಿವಿಧ ಆಯಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ 'ಸುಧಾ' ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

—ಕೋಡಿಬೆಟ್ಟು ರಾಜಲಕ್ಷ್ಮಿ



ಸಂಪಾದಕ

ಕೆ.ಎನ್. ತಿಲಕ್ ಕುಮಾರ್

ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಚಿಟ್ಟೆ ಲೋಕದ ವಿದೂಷಕ

ಮುಖಪುಟ ಚಿತ್ರ  
ಅದಿತ್ಯ ಜಿ. ತಿಳಿ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ  
ಈಶ್ವರ ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ

ವಿಳಾಸ:

ಸಂಪಾದಕರು, 'ಸುಧಾ' ವಾರಪತ್ರಿಕೆ,  
75, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ರಸ್ತೆ,  
ಬೆಂಗಳೂರು 560 001  
ದೂರವಾಣಿ: 080 45557263

ಇ-ಮೇಲ್:

editorsu@sudha.co.in

f X @SudhaWeekly

ಲೇಖನಗಳು

06 ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ  
ಚೈತನ್ಯಕೆ  
ಹೊಸ ದಾರಿ



10 ಚದುರಂಗದ ಚತುರ  
ದೊಮ್ಮರಾಜು ಗುಕೇಶ್  
—ಪ್ರಮೋದ



32 ಈ ಪಾದ... ಪುಣ್ಯ ಪಾದ... —ಸುಮಾ ರಮೇಶ್

34 ಎರೊಸಾಲ: ಕಣಕಣದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣ  
—ಡಾ. ಯು. ಶ್ರೀನಿವಾಸಮೂರ್ತಿ

48 ಕಾಫಿಗಿ ಲುವಾಕ್ ಥೆರಪಿ  
—ಡಾ. ಪಿ.ಆರ್. ಬದರಿ ಪ್ರಸಾದ್

56 ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ  
ರುಚಿಗೂ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ  
—ಪ್ರಭಾ ಶಾಸ್ತ್ರಿ



60 ಪಖಾವಾಣ್‌ನ ದೈತ್ಯಪ್ರತಿಭೆ ಭವಾನಿಶಂಕರ್  
—ಉಮಾ ಅನಂತ್

5 ಚಿತ್ರಪಟ ಕಥನ



ಕಿಚ್ಚು-ಕೆಚ್ಚು ಮತ್ತು  
ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಪಾರ

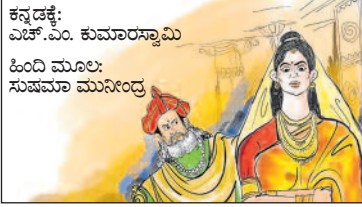
ಆರೋಗ್ಯ

28 ಟಾನ್ಕಿಕ್ ಪಾಸಿಟಿವಿಟಿ  
ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ವರ್ಧಿಸುವಾಗದಿರಲಿ  
—ಸುಷ್ಮ ಸಿಂಧು



30 ಫ್ಯಾಷನ್  
ಸಿಂಧೂರ ಸೌಂದರ್ಯ  
—ಸುಮಾ ಬಿ.

36 ಕಥೆ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಥತೆ



ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ:  
ಎಚ್.ಎಂ. ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ  
ಹಿಂದಿ ಮೂಲ:  
ಸುಷಮಾ ಮುನೀಂದ್ರ

42 ಧಾರಾವಾಹಿ-6



ಪಾಲಿನ ತಿಥಾಯಾತ್ರೆ  
ಮೂಲ: ಅರ್ಚನಾ ಪೈನ್ಯಾಲಿ  
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀನಾಥ್

58 ಗಾಂಧಿನಗರ ಪೋಸ್ಟ್ / ಬಾಲಿವುಡ್ 61



ತುಂಗಾತೀರದ  
ಹುಡುಗಿಯ  
ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ  
ಲೋಕ

—ಸುಮಲತಾ ಎನ್.

ಸೋನಂ  
ಸೈಷಲ್  
ಸ್ಟೇಟ್‌ಮೆಂಟ್  
—ವಿಶಾಖ ಎನ್.



ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

12 ನಿಮ್ಮೊಡನೆ 13 ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ 14 ನೀವು ಕೇಳಿದಿರಿ 15 ನಕ್ಕುಬಿಡಿ 16 ಸಮುದ್ರ ಮಥನ 17 ವಿಚಾರ ಲಹರಿ — ಮಾತೆ ಮುತ್ತು

40 ಜಾಣರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ 49 ಭವಿಷ್ಯ 51 ನಗೆಹೊಸಲು 52 ಎಳೆಯರ ಅಂಗಳ 54 ನಿಮ್ಮ ಪುಟ 62 ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿ